

УДК 159.925

Вікторія В'ячеславівна ДОЦЕНКО,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки факультету № 3 (підрозділів поліції превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ

ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК ШЛЯХ ПОДОЛАННЯ СТРЕС-ФАКТОРІВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Розглянуто особливості тренінгу особистісного зростання як можливого ресурсу підвищення емоційної стійкості та психологічної врівноваженості майбутніх правоохоронців до дії різноманітних стрес-факторів.

Ключові слова: емоційна стійкість, майбутні правоохоронці, стрес-фактори, тренінг особистісного зростання.

Реалії сьогодення вимагають від людини безперервного процесу адаптації до постійних, непрогнозованих змін соціуму. Нажаль, досить часто, для підвищення

особистісної ефективності та збільшення продуктивності життєдіяльності, людині не вистачає енергії зробити крок уперед, спробувати себе в чомусь новому, позбутися стереотипності сприйняття життєвих ситуацій. Для того, щоб особистість розвивалася потрібно ще зі шкільної лави навчати дитину працювати, учитися, включатися в різні види діяльності, прагнути керувати власним життям, розширювати власні здібності і наповнювати життя певним сенсом. Тому, так важливо формувати й виховувати «людину діючу» – активну, цілеспрямовану, відповідальну за власні вчинки і вибір.

Науковці вітчизняної психотренінгової школи (О. Ф. Бондаренко, Л. І. Мороз, В. О. Лефтеров, Г. В. Попова, Ю. М. Швалб, С. І. Яковенко, Т. С. Яценко) визнають тренінг одним з найбільш ефективних способів активного впливу на особистість; універсальну систему цілеспрямованого психологічного тренування й розвитку людини відповідно до потреб і цілей її особистості та діяльності. Психологічні тренінги характеризуються великою різноманітністю і можуть бути класифіковані за різними критеріями. Якщо класифікувати психологічні тренінги залежно від мети, їх можна умовно розташувати в континуумі від тренінгів конкретних умінь (їх мета – вироблення поведінкових навичок) до тренінгів особистісного зростання (у їх основі лежить створення умов для саморозвитку учасників, розвитку здібностей рефлексії, підвищення відкритості до нового досвіду). У першому випадку опора робиться на зовнішній, поведінковий ефект, який згодом може викликати і зміни особистості. У другому – основний ефект спостерігається у внутрішньому плані – спочатку відбуваються внутрішні особистісні зміни (самооцінка, мотивація, вирішення внутрішньоособистісних конфліктів тощо), а потім, як наслідок, може змінитися і поведінка.

Аналіз науково-практичних досліджень [1; 2] показав, що кожна стресова ситуація в професійній або будь-якій іншій діяльності людини викликає комплекс процесів оцінки, погоджень, урегулювань поведінки при взаємодії людини зі стресорами. Величезну роль у процесах оцінки й регуляції поведінки грає психічна стійкість особистості, важливими складовими якої є: здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); здатність до емоційно-вольової регуляції; відносну стабільність емоційного тону; адекватну ситуації мотиваційну напруженість. Тому, ми розглядаємо тренінг особистісного зростання як один із способів підвищення особистісної стресостійкості.

Тренінг особистісного зростання – це регульована, цілеспрямована форма групової роботи, метою якого є позитивна самозміна особистості в напрямку власного «ідеального Я». Приймавши участь в роботі даного тренінгу у людини поліпшується рівень внутрішньої організації, досягається згода із самим собою (людина приймає себе такою якою вона є) і з навколишніми (вибудовуються гармонійні стосунки з оточуючими). Саморозвиток особистості сприяє подоланню поганих звичок і залежності від думки й оцінки навколишніх, розвиває контроль потреб, допомагає у розвитку здібностей. Людина починає вірити в себе, власні сили, приймає на себе відповідальність за свої вчинки й події власного життя.

З метою формування стресостійкості, потреби в активній життєвій позиції, підвищенні відповідальності за власне життя; сприяння появі прагнення проявити себе, саморозвиватися і самовдосконалюватися ми розробили та успішно використовуємо в роботі наукового гуртка тренінг особистісного зростання призначений для майбутніх правоохоронців. Зазначений тренінг розрахований на 4 заняття по 4 академічних години (загальна тривалість 16 годин). Основними його завданнями є:

1. Створити умови для самопізнання, занурення у власний внутрішній світ особистості та орієнтацію в ньому.

2. Розширити знання учасників тренінгу про власні почуття й емоції, сформувати вміння регуляції емоційних станів, розвивати волюву сферу особистості.

3. Сприяти усвідомленню власної життєвої перспективи, життєвих цілей, шляхів і способів їхнього досягнення.

Програма тренінгу:

Перше заняття – «Знайомство з собою». Завдання: створення умов для самопізнання, психодіагностика, дослідження власної особистості.

Друге заняття – «У світі емоцій». Завдання: опанувати способами саморегуляції емоційних станів, розвиток волювої сфери особистості; сприяти зміні ірраціональних настановлень, неефективних форм поведінки.

Третє заняття – «Минуле, сьогодні, майбутнє». Завдання: створення умов усвідомлення власної життєвої перспективи, життєвих цілей, шляхів і способів їхнього досягнення; сприяння розвитку прийняття себе і оточуючих.

Четверте заняття «Фінал», присвячено підведенню підсумків, закріпленню досягнутих результатів, завершенню групової роботи, виходу з контакту.

У тренінгу використовується декілька форм роботи, а саме: лекція, теоретичне обґрунтування; обговорення, групова дискусія; психотренінгові вправи; наведення прикладів з життя, використання притч, метафор; робота з метафоричними картами; аналіз стану «тут і тепер».

Однією з особливостей тренінгу особистісного зростання є використання наступних психотренінгових вправ:

- вправ-досліджень, які створюють умови для самопізнання учасниками тренінгу власних почуттів, стосунків, відношень, думок, поведінки тощо; вправ, спрямованих на зміни та розвиваючих вправ;

- вправи спрямовані на зміни і / або формування – сприяють змінам (почуттів, настановлень, неконструктивних форм поведінки тощо) і формують нові вміння, відношення до себе та оточуючих, оптимальні форми поведінки тощо;

- розвиваючі вправи – сприяють розвитку (прийняття себе, свого минулого життя і теперішнього, підвищення відповідальності тощо), дають можливість потренуватися у нових формах поведінки і висловлення власних почуттів, отримати новий досвід, вчать планувати конкретні кроки до реальних змін у житті.

Необхідною умовою успішної роботи групи виступає групова згуртованість як показник міцності, єдності й стійкості міжособистісних взаємодій. Тому, при формуванні групи необхідно враховувати наступні фактори [3]: збіг інтересів, поглядів, цінностей і орієнтацій учасників групи; рівномірний склад групи за віковою і статевією ознакою; атмосфера психологічної безпеки, доброзичливості, прийняття; кваліфікована робота тренера, його вміння використовувати спеціальні психотехнічні прийоми і вправи для посилення згуртованості.

Під час тренінгу особистісного зростання будь-яка група у своєму розвитку проходить наступні етапи [4]: 1) дослідження; 2) зміни; 3) формування; 4) розвиток.

Запропонований тренінг особистісного росту є соціально-психологічним засобом, який може бути використаний з метою розвитку соціально важливих особистісних якостей майбутніх правоохоронців, підвищення їх стресостійкості та розширення особистісного потенціалу.

Список використаних джерел

1. Бодров В. А. Информационный стресс : учеб. пособ. для вузов / В. А. Бодров. – М. : ПЕРСЭ, 2000. – 352 с. – (Современное образование).

2. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг ; пер. с англ. Л. Гительман, М. Потапова. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с. – (Мастера психологии).

3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – СПб. : Питер Ком, 1998. – 384 с.

4. Шевцова И. Тренинг тренеров: 9 дней личностного роста / И. Шевцова. – СПб. : Речь, 2006. – 128 с.

Одержано 02.02.2016

Рассмотрены особенности тренинга личностного роста как возможного ресурса повышения эмоциональной устойчивости и психологической уравновешенности будущих правозащитников к действию различных стресс-факторов.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, будущие правозащитники, стресс-фактор, тренинг личностного роста.

The features of the training of personal growth as a possible resource increase emotional stability and psychological balance of the future of human rights defenders to the action of various stressors.

Keywords: emotional stability, future policemen, stress factors, training of personality advance.

